



Tag et par✓tjek

Et forskningsbaseret koncept udviklet af
Center for Familieudvikling og Aarhus Universitet



Tag et Par-tjek

De fleste går regelmæssigt og forebyggende til tandlægen for at få et eftersyn, fordi vi ønsker at have sunde tænder i mange år. Hvis vi *ikke* gjorde dette, ville der være risiko for, at der ville opstå huller og betændelse på et tidspunkt.

Desværre er der også en stor risiko for, at der opstår problemer i vores parforhold, når vi er sammen i mange år. Forskning viser desværre, at tilfredsheden med vores parforhold falder over tid, og skilsmissestatistikken taler sit eget tydelige sprog: Det er vanskeligt at bevare et sundt og trygt parforhold.

Vi tilbyder et Par-tjek for at reducere denne negative udvikling. Et Par-tjek skaber mulighed for, at I som par kan standse op og reflektere over jeres parforhold på et kvalificeret, systematisk og videnskabeligt grundlag. Et Par-tjek giver information om jeres parforhold lider under nogle af de mest almindeligt forekommende vanskeligheder, så I kan tage hånd om dem på en god måde – mens I stadig elsker hinanden. Desuden modtager I også viden om betydningen af de styrker og ressourcer, som findes i jeres parforhold, men som mange desværre glemmer med tiden.

Vi er kommet til at sætte endnu større pris på hinanden. Jeg tror, man kan sige, at vi har genfundet troen på, at vi er et helt særligt par, som har gode chancer for virkelig at blive gamle sammen. Vil anbefale et tilsvarende tjek til alle som gider høre på mig!

Maria, modtager af et Par-tjek

Om Par-tjek

- ✔ Par-tjek er et forskningsbaseret koncept udviklet af Center for Familieudvikling og Aarhus Universitet i samarbejde med professor James Cordova fra Clark University i USA
- ✔ Et Par-tjek består af et online spørgeskema og 2 parstaler af 1,5 times varighed
- ✔ Under et Par-tjek modtager man mundtlig feedback på styrker og udfordringer
- ✔ Under et Par-tjek modtager man en personlig feedbackrapport, som man kan arbejde videre med derhjemme
- ✔ Man kan tage et gratis online Par-tjek på www.par-tjek.dk

Andre tilbud hos Center for Familieudvikling

- ✓ PREP-kurser for par
- ✓ Parterapi
- ✓ Inspirationsforedrag om parforhold
- ✓ Kurser i Fælles forældreansvar (KIFF) før eller efter en skilsmisse
- ✓ Skilsmisserådgivning
- ✓ Angst- eller depressionsgrupper
- ✓ Individuel terapi

Praktisk info

www.par-tjek.dk

www.familieudvikling.dk

